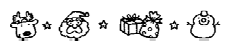


# 令和元年12月よていこんだてひょう



酒々井町  
学校給食センター

【小学校】

日	曜日	しゅしよく	牛乳	おかず	おもなざいりょうとはたらき					栄養価 たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	ひとくちメモ	
					あか		みどり		き			
					血・肉・骨になるもの	たんぱく質	無糖質	からだの調子を整える	ビタミン			熱や力になるもの
2	月	むぎごはん	○	てつなべぎようざ ハンサンスー マーボー豆腐 レモンゼリー	ぎょうざ ぶたにく とうふ みそ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし きゅうり こんにやく しょうが ほししいたけ ながねぎ	こめ むぎ マロニ でんぷん ゼリー さとう	あぶら ごま	724 26.6 19.8 2.9	酒々井中3年2組リクエスト みんなの意見を取り入れることと中華で揃えることを意識しました。味が合うメニューで揃えるのが大変でした。
3	火	ごはん	○	てんぷら(てんぷゆ) (ししゃも1ほん・かぼちゃ1こ) ごもきんぴら しずいみそのひつまじり	さつまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	かぼちゃ にんじん さいいんげん	だいこん ごぼう こんにやく しめじ はくさい ながねぎ	こめ ひつまじり さとう こむぎこ	あぶら ごま	675 21.2 18.8 3.1	ひつまじり 123を「ひつみ」と呼ぶ言葉が「ひつまじり」に似ていることから制定されました。給食にもひつまじりが登場です。
4	水	ミルクパン (ブルーベリー ジャム)	○	チキンナゲット2こ コールスローサラダ こめこのかぼちゃシチュー	チキンナゲット しろういんげん まめ とり	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ にんにく	パン ジャム こめこ	あぶら バター なまクリーム	678 27.1 27.0 2.0	かぼちゃ 「冬至に食べる」と病気になるいと言われる程、栄養価の高い野菜です。裏野菜ですが、長期間貯蔵しても栄養価が損なわれません。
5	木	ごはん	○	おやこやき きりほしだいこんサラダ じゃがぶたキムチ	たまご ぶたにく とり	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きりほしだいこん たまねぎ しらたき	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	636 23.0 17.6 2.5	たまごの日 たまご(05)の語呂合わせで今日はたまごの日です。今日は卵を使った親子焼きです。ご飯にせて親子丼のように食べてください。
6	金	ごはん	○	エビフライ(ソース) こまつなマヨネーズあえ けんちんじる いちごヨーグルト	えび ツナ とり とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん	コーン ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ	こめ さといも	あぶら マヨネーズ	670 23.6 20.8 2.3	酒々井中3年3組さんがエビフライをリクエストしてくれました！3年3組さんのその他のリクエスト献立は12月11日です。
9	月	ごはん	○	ぶくじんづけ チキンカレー あわせるゼリーフルーツ	とり	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく みかん しょうが パイン たまねぎ アロエ ナタデココ ぶくじんづけ	こめ じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら マーガリン	685 18.9 19.1 2.4	3年5組さんのリクエストから、今日のデザートはあわせるゼリーフルーツです。3年5組さんのその他のリクエスト献立は12月16日です。
10	火	むぎごはん	○	コーンしゅうまい1こ ぶたどんのく こまつなのみそしる	しゅうまい ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	コーン たまねぎ しらたき	こめ むぎ さとう		682 27.7 21.3 2.1	旬の食材「小松菜」 小松菜は鉄やカルシウムがほうれん草よりも多く含まれます。これからの時期、鍋やスープに入れてもおいしい野菜です。
11	水	まっちゃんきなこ あげパン	○	かいそうサラダ(ドレッシング) ミネストローネ アンパンマンチョコレートムース	ベーコン しろういんげん まめ あかひんげん まめ エゾトウモロコシ いんげん まめ きなこ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト	キャベツ セロリ きゅうり にんにく たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ ムース	あぶら	653 19.0 27.2 3.1	酒々井中3年3組リクエスト 野菜を多く取り入れ、栄養バランスよくできました！デザートには、アンパンマンと3組らしさが出たと思います。
12	木	わかめごはん	○	とりのからあげ1こ シーザーサラダ(ドレッシング) キムチスープ アセロラゼリー	とり ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン はくさい ながねぎ キムチ ほししいたけ	こめ でんぷん さとう ゼリー	あぶら	697 27.1 21.3 2.7	酒々井中3年1組リクエスト みんなの投票で決めました。投票という形だったのでめいめい心配でしたが、結果的に栄養バランスが偏らずにできたのでよかったです！
13	金	ごはん	○	あいさくシャランハイづけやき だいすいしそに みぞれじる	サケ だいす ぶたにく あぶらあげ なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん しめじ はくさい ながねぎ	こめ さとう でんぷん さつまいも	あぶら	644 31.0 19.1 2.6	旬の食べ物「大根」 大根には様々な種類がありますが、一般的な大根は「青首大根」で根の上部が薄い緑色で、甘みがありみずみずしいのが特徴です。
16	月	ごはん	○	とりにくのしょうがやき1こ みそドレッシングサラダ はるさめスープ レモンカスタードタルト	とり みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが もやし キャベツ きゅうり ながねぎ ほししいたけ	こめ はるさめ さとう タルト	あぶら ごま	699 25.1 22.3 2.8	酒々井中3年5組リクエスト 「揚げ物を入れず、好きなものをバランスよく考えること」「他のクラスと給食がかわり、他のメニューを考えること」に苦労しました。
17	火	ごはん	○	さばのみそに ほうれんそうわふうサラダ しずいみそのとんじる	さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう えどな にんじん	えのきだけ にんじん こんにやく ながねぎ	こめ さとう さといも	あぶら	665 26.9 22.3 3.0	酒々井中3年4組リクエスト 全体の色合いや見た目意識し、統一した感じにしました。また、1つ1つの栄養バランスが崩れないようにし、その中でのみんが食べたいものを出来るだけ取りました。※3年4組さんリクエストのデザート「みかんクレープ」は18日の給食に登場です。
18	水	ナン	○	ほうれんそうグラタン かんでんサラダ(ドレッシング) カレーミート みかんクレープ	ベーコン ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ わかめ かんでん	ほうれんそう にんじん ブロッコリー ピーマン	きゅうり コーン しょうが たまねぎ セロリ みかん	ナン クレープ	あぶら	632 27.6 27.7 3.4	
19	木	ごはん (ふりかけ)	○	せんごくおいしいものめぐり ～あきたけん～ ハタハタのからあげ2こ こやうどふとひじきのものに だまこじる	こやうどふ あぶらあげ とり	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん	こんにやく ごぼう しめじ ほししいたけ ながねぎ	こめ さとう だまこもち	あぶら	616 23.7 19.0 3.0	毎月19日は「食育の日」 「全国おいしいもの巡り」は、「秋田県」です。郷土料理の「だまこ汁」と「ハタハタの唐揚げ」が登場します。
20	金	チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) はなやさいサラダ ウイナーポトフ クリスマスケーキ	とりにく たまご ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	カリフラワー コーン だいこん たまねぎ しめじ	こめ さとう じゃがいも マカロニ ケーキ	あぶら	700 22.1 27.3 2.8	

★12月分給食費の口座振替日は、12月2日(月)になります。残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、1月分と同じ日(12月25日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。  
★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

### 学校給食摂取基準(8～9歳の場合)

1日あたり	エネルギー: 650kcal	給食による摂取エネルギー全体の13～20%
たんぱく質	21.1～32.5g	
脂質	14.4～21.7g	給食による摂取エネルギー全体の20～30%
食塩相当量	2.0g未満	

## 風邪に負けない体をつくろう!

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい! 一方で、風邪気味の人もだんだん増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



**手洗い・うがい**

食事の前やトイレの後の手洗い忘れずに

**栄養バランスのよい食事**

野菜もしっかり食べよう

**十分な休養**

早寝・早起きを心がけよう

**適度な運動**

外で元気に体を動かそう

### 3学期の給食開始は1月9日(木)!

安全安心な給食を実施するため、給食センター職員の健康状態を細査検査結果で確認してから準備するので、3学期の給食開始は1月9日(木)です。

ご理解ご協力をお願いします。



献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。



### 今月の酒々井産

コシヒカリ  
1等米

大根

さつまいも

長ねぎ

ごぼう  
(10日～)

味噌汁  
・3日:ひつまじり  
・17日:豚汁